

Kennzeichen E – das Wichtigste rund um Zusatzstoffe

Was sind Zusatzstoffe und in welchen Lebensmitteln sind sie zu finden?

Zusatzstoffe werden Lebensmitteln während der Herstellung zugesetzt, um bestimmte Wirkungen zu erzielen oder die Beschaffenheit zu beeinflussen: Konservierungsstoffe verlängern die Haltbarkeit, Emulgatoren verbinden zwei Flüssigkeiten, die sich normalerweise nicht mischen lassen, Geschmacksverstärker und Farbstoffe gleichen Farb- und Geschmacksunterschiede aus.

Die Hersteller von Lebensmitteln möchten so eine beständige Qualität der Lebensmittel erreichen.

Ihre Produkte sollen trotz der natürlich schwankenden Qualität der Rohstoffe, immer gleich aussehen und schmecken.

In der EU 305 sind derzeit Zusatzstoffe zugelassen. Man findet sie vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertig-Suppen, -Soßen, -Kartoffelbrei, -Desserts, Fruchtgummi, Schmelzkäse, Teigmischungen und Light-Produkten.

Wie erkennt man, ob ein Lebensmittel Zusatzstoffe enthält?

Zusatzstoffe müssen, bis auf wenige Ausnahmen, auf der Verpackung im Zutatenverzeichnis aufgeführt sein. Es muss sowohl der Klassenname (E/Emulgator) und die chemische Bezeichnung (Lecithin) oder die E-Nummer (E 322) angegeben werden. Da die Bezeichnungen oft sehr lang sind, werden die E-Nummern als eine Art Kurzschrift verwendet. Das »E« steht für Europa oder auch für essbar.

Übersicht der Klassennamen der EU-weit verwendeten Zusatzstoffe

Antioxidans (B)	Konservierungsmittel (K)	Treibgas/Schutzgas (TG)
Backtriebmittel (C)	Mehlbehandlungsmittel (M)	Trägerstoff/Füllstoff/Trennmittel (Tr)
Komplexbildner (D)	Säure/Säuerungsmittel (S)	Verdickungsmittel (V)
Emulgator (E)	Säureregulator (SR)	Feuchthaltemittel (W)
Farbstoff (F)	Schaummittel (SM)	Überzugsmittel (Ü)
Festigungsmittel (Fe)	Schaumverhüter (SV)	Vitaminwirksam (Vit)
Farbstabilisator (FS)	Schmelzsalz (SS)	Mineralstoff (Min)
Geliermittel (G)	Stabilisator (St)	
Geschmacksverstärker (GV)	Süßungsmittel (Su)	

(Stand März 2008)

Bevor ein Zusatzstoff zugelassen wird, erfolgt durch die Europäische Sicherheitsbehörde (EFSA) eine EU-weit gültige Prüfung. Voraussetzung für eine Zulassung ist u. a. die gesundheitliche Unbedenklichkeit.

Sind Zusatzstoffe wirklich gesundheitlich unbedenklich?

Trotz umfangreicher Tests vor einer Zulassung von Zusatzstoffen bestehen Unsicherheiten über ihre genaue Wirkung im Körper. So weiß man wenig über mögliche Wechselwirkungen, also wie Zusatzstoffe wirken, wenn mehrere gleichzeitig aufgenommen werden. Strittig ist auch, ob die Ergebnisse aus den Tierversuchen auf den Menschen übertragen werden können. Sicher ist, dass durch häufigen Verzehr von Nahrungsmitteln, die mit Geschmacksverstärkern angereichert sind, die Geschmacksnerven langsam desensibilisiert werden. Insbesondere Kindern erscheinen dann »natürliche« Lebensmittel geschmacklos und langweilig.

Gut zu wissen

- Die beste Möglichkeit, um die Aufnahme von Zusatzstoffen einzudämmen, ist die eigene Herstellung der Speisen aus frischen Rohstoffen. Kräuter und Gewürze verleihen dem Essen einen besonderen Geschmack. Durch diese Maßnahme kann verhindert werden, dass schon über die Hauptspeisen zahlreiche Zusatzstoffe verzehrt werden. Versuchen Sie zusatzstofffreie Lebensmittel wenn dann nur in Form von Genussmitteln (z. B. Süßwaren, Desserts, Instant-Cappuccino) aufzunehmen.

- Wer sich gesund und viel mit frischen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln ernährt, braucht sich wegen aufgenommenen Menge an Zusatzstoffen keine Sorgen machen.

- Für Bio-Produkte sind nur 47 Zusatzstoffe zugelassen. Bio-Verbände, wie Demeter und Bioland, verzichten nochmals auf rund 50 Prozent der im Bio-Bereich erlaubten Zusatzstoffe.